

Prolite – Apa Itu Alexithymia? Memahami Kondisi Sulit Menyadari dan Mengekspresikan Emosi

Pernah nggak sih kamu merasa bingung sama perasaanmu sendiri? Kayak ada yang lagi dirasain, tapi nggak tahu apa itu.

Atau, mungkin kamu punya teman yang selalu kesulitan untuk cerita soal perasaannya? Nah, bisa jadi mereka mengalami yang namanya *alexithymia*.

Baca Juga: [Game ONE PIECE: Grand Gourmet Ajak Penggemar Bangun Restoran Impian Bersama Kru Topi Jerami](#)

Ini kondisi di mana seseorang kesulitan buat mengenali dan mengekspresikan emosi. Jadi, bukannya mereka nggak punya perasaan, tapi lebih ke susah untuk memahami atau ngomongin perasaan itu.

Artikel ini bakal ngebahas apa itu alexithymia, ciri-cirinya, dan gimana kondisi ini bisa mempengaruhi kehidupan, terutama dalam hubungan dengan orang lain. Yuk, kita bahas!

## **Apa Itu Alexithymia?**

## Alexithymia : Perjalanan untuk Memahami Diri dan Emosi yang Terpendam



Baca Juga: Kesehatan Hidung Perlu Dijaga, Jangan Sampai Rusak Karena 4 Kebiasaan Sepele Ini!

*Alexithymia* adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk mengenali, memahami, dan mengungkapkan emosi mereka sendiri.

Kata ini berasal dari bahasa Yunani: “a” berarti tidak, “*lexis*” berarti kata, dan “*thymos*” berarti emosi. Jadi, secara harfiah, *alexithymia* bisa diartikan sebagai “tanpa kata untuk emosi”.

## Alexithymia : Perjalanan untuk Memahami Diri dan Emosi yang Terpendam



Baca Selanjutnya  
Anggota DPRD PAN Kota Bekasi Evi Mafriningsianti Ingin Tingkatkan Mutu Pendidikan